

時間を忘れて夢中になれること、こころがなごむ時間をみつけてみませんか

2025 年 8 月		群馬県広域的居場所づくり委託事業 主会場：K'BIX まえばし福祉会館（日吉町 2-17-10） 対 象：概ね中学生以上の青壮年、及びご家族等		定員	申 込 持ち物 （参加費：無料）
5 火	1：30～3：20	2 階 第 2 集会室	談話室 涼しいお部屋で自由にお過ごしください。	当日 参加 ○	○水分補給用飲料
	3：30～4：00	北西入口花壇	花壇の手入れ（荒天時変更） 除草、水やり等予定	○	○動きやすい服装○軍手又は薄手 ビニール手袋 ○水分補給用飲料
12 火	休み				
19 火	① 1：30～3：00 ② 3：15～4：05	2 階 第 2 集会室	コミュニケーション講座（SST でやってみよう） ① 「さわやか自己表現」 （グループでの学びと対話の時間） ② 交流タイム	○	対象：概ね 20 歳以上の方、 及びご家族 ○筆記用具 ○水分補給用飲料
	③ 2：00～2：50 ④ 3：00～3：50	2 階 日常生活 動作訓練室	こころのいばしょ（傾聴の時間） ③ 個別にお話したい方 ④ 個別にお話したい方	※ 1 ※ 1	対象：概ね 13～20 歳の方、 及びご家族 ※ 事前申し込み
23 土	2：00～2：50 3：00～3：30	2 階 いきいき談話室	「運動」でココロとカラダを動かそう 理学療法士 ひとりで自宅のできる 器具のいらない 「簡単！ 筋トレ体験講座」 「運動不足解消のための 30 分間運動体験」 日頃あまり動かしていない関節や筋肉を、 ゆっくりしっかり動かしてリフレッシュしてみませんか。 各自、体力に合わせて参加できます。	○	○体の下に敷くバスタオルまたはヨガ マット○運動できる服装（ジーン ズやベルトのあるズボンは避け る） ○汗拭きタオル ○水分補給用飲料（講座中の水 分補給用。館内自販機有） ○筆記用具（講座時メモ用）
26 火	2：00～4：00	2 階 第 2 集会室	パソコン体験講座 会場参加 / オンライン参加 ※オンラインでは、画面、音声 Off でも参加可能です。 お申し込みの方へ、前日迄に、参加情報をご連絡します。	○ ※	会場：○ノートパソコン ○筆記用具 ○水分補給用飲料 オンライン：Wi-Fi 環境をご確認の 上、8/23 迄にお申し込みください。
9 月： 2(火) 談話室、 6(土/午前午後)調理、 9(火)PC、 16(火) SST（グループワーク） / 傾聴（個別）、 23（祝火）休み 30(火) スマイルアート（臨床美術体験）					

その他の活動	内容	
前橋市 総合福祉会館	①会館利用日：花壇整備・水やり等 ※ ②利用日以外：週 1 程度行える方 ※ ③随時：資料印刷・資料綴じ、チラシ作成等	●作業しやすい服装 ●軍手 ●水分補給用飲料 ※ボランティア保険未加入の方は、 1 週間前迄にご相談ください。
市内公園花壇作業等	月 1～2 回、公園指定日 午前中 2 時間程度※	



@IBASYO_COMPASSION

*** コンパッションは、青壮年の皆様のココロとカラダの元気を応援しています ***

【お問い合わせ お申し込み】

✉ katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275（月～土：9：00～18：00）（①氏名 ②年代 ③希望日・内容をメッセージ等でお知らせください）